

★ ちらしずし ★



給食では、アレルギーに配慮して、まぐろのそぼろやれんこんなどが主役のちらしずしを作っています。
家庭では卵を使って錦糸卵を作ったのせても、色どりがきれいでいいですよ♪

＜材料（3～5人分）＞ ※（ ）は目安量です。

しらす干し…50g・酢…2.5g（小さじ1/2）

にんじん…50g（1/4本）・れんこん…50g（1/4節）・たけのこ…50g・干しいたけ…3.5g（1こ）

調味料A；砂糖…28g（大さじ3）・塩…2.5g（小さじ1/2）・うす口しょうゆ…10g（大さじ1/2）

みりん…5g（小さじ1）・酢…30g（大さじ2）・水…60～75cc（1/4～1/3カップ）

{	まぐろ油漬…150g・しょうが…少々・油…1.5g（小さじ1/2）	}
	砂糖…10g（大さじ1）・しょうゆ…5g（小さじ1）・酒…4g（小さじ1）	
	きざみのり…お好みで・ごはん…550～900g（3～5杯分）	

＜作り方＞

- ① にんじんは細切り・しょうがはみじん切り・たけのこはひとくちサイズに切る。
しいたけはもどして（もどし汁はとっておく）細切りにする。
- ② れんこんはうすめのいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ しらす干しはさっとゆで、酢につける。
- ④ 水（しいたけのもどし汁を使うとよいです）の中に、にんじん・れんこん・たけのこ・しいたけの順に入れ煮る。
- ⑤ やわらかくなったら、調味料Aを入れて煮、しらす干しを加える。
- ⑥ まぐろ油漬は油を切っておく。
- ⑦ 油を熱し、しょうが・まぐろを炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮汁がなくなるまで炒める。
- ⑧ ごはんの上に⑤と⑦の具をちらし、きざみのりをかければ、完成！

